

09

## Benefícios do yoga

No link a seguir, você acessa um artigo sobre ["Os benefícios da yoga para o corpo, mente e espírito"](#)

(<https://freesider.com.br/qualidade-de-vida/os-beneficios-da-yoga-para-o-corpo-mente-e-espirito/>), que contém informações importantes sobre os benefícios que a prática do yoga traz.